Für Patientinnen und Patienten

Blutdruckpass

Die mit dem Regenbogen

mepha

Stand der Information: September 2018

Patientendaten

Vorname _____

Name _____

Geburtsdatum _____

Adresse

Strasse _____

Hausnummer _____

PLZ _____

Stadt _____

Tel. Nr. _____

Allergien _____

_____

Medikamenten-unverträglichkeit _____

_____

Andere Grund-erkrankungen _____

_____

Name/Adresse Hausarzt/-ärztin _____

_____

In Notfällen zu informieren _____

_____

Zielblutdruck nach Empfehlung der ESC (Europäische Fachgesellschaft der Kardiologen)

In der Arztpraxis	**kleiner als 140/90 mm Hg**
Bei der Selbstmessung zu Hause	kleiner als 135/85 mm Hg

Ihr persönlicher Zielblutdruck

Systolisch	_____ **mm Hg**
Diastolisch	_____ **mm Hg**

Erforderliche Medikamente

Medikament	morgens	mittags	abends

So messen Sie Ihren Blutdruck richtig

- Führen Sie keine Blutdruckmessung nach einer grösseren Mahlzeit oder nach einer körperlichen Anstrengung durch (1 Stunde warten)
- Messen Sie Ihren Blutdruck täglich
- Messen Sie Ihren Blutdruck immer zur gleichen Zeit
- Messen Sie Ihren Blutdruck stets in entspannter Sitzhaltung
- Messen Sie den Blutdruck bei normaler Körpertemperatur (kein Fieber)
- Unmittelbar vor der Blutdruckmessung sollten Sie 5 Minuten im Sitzen ruhen
- Vor der Messung dürfen Sie nicht rauchen und keinen Alkohol trinken, vermeiden Sie auch koffeinhaltige Getränke
- Legen Sie die Messmanschette luftleer an
- Der Messfühler sollte an der Arminnenseite ca. 2 Fingerbreit über der Ellenbeuge liegen. Falls Sie ein Blutdruckmessgerät zur Messung am Handgelenk besitzen, lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt oder Apotheker die korrekte Handhabung erklären.
- Messen Sie immer am gleichen Arm und legen Sie den Arm dabei bequem, leicht angewinkelt auf einen Tisch, so dass die Messmanschette in etwa auf Herzhöhe liegt. Falls Sie ein Blutdruckmessgerät zur Messung am Handgelenk besitzen, lassen Sie sich bitte von Ihrem Arzt oder Apotheker die korrekte Handhabung erklären.
- Während der Messung sollten Sie nicht sprechen
- Wiederholen Sie die Messung nach 1–2 Minuten
- Messen Sie Ihren Blutdruck beim ersten Mal an beiden Armen, die nachfolgenden Messungen sollten Sie immer an dem Arm durchführen, bei dem Sie die höheren Werte gemessen haben.

Mögliche Fehlerquellen bei der Messung

- Sie sind nicht genügend entspannt
- Der Arm wird nicht ruhig gehalten
- Der Arm liegt nicht auf Herzhöhe
- Das Aufpumpen erfolgt zu langsam
- Der Messfühler ist nicht über der Schlagader positioniert
- Das Ablassen der Luft erfolgt zu schnell

Damit können Sie Ihren Bluthochdruck beeinflussen

- Versuchen Sie Ihr Idealgewicht zu erreichen
- Verzichten Sie auf das Rauchen
- Ernähren Sie sich salzarm
- Reduzieren Sie den Alkoholkonsum
- Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten
- Sorgen Sie für Entspannung und Ruhepausen
- Essen Sie reichlich Obst und Gemüse
- Verwenden Sie pflanzliche Fette und hochwertige Öle
- Vermeiden Sie übermässigen Kaffeekonsum
- Nehmen Sie die vom Arzt/Ärztin verordneten Medikamente regelmässig ein

Welche Werte werden bei der Blutdruckmessung ermittelt?

Bei der Blutdruckmessung werden zwei Werte gemessen.

Der höhere Wert gibt den Blutdruck bei der Kontraktion des Herzmuskels an, wodurch das Blut in die Körperschlagader ausgestossen wird. Es wird gemessen, bis zu welcher Höhe der Druck bei jeder Herzkontraktion ansteigt.

Diese Phase wird **Systole** genannt und der Wert ist der **systolische Wert** des Blutdrucks.

Der systolische Wert ist stets der obere oder höhere gemessene Wert.

Der niedrigere Wert wird bei der Erschlaffung des Herzmuskels gemessen. Es wird gemessen, bis zu welchem Wert der Druck bei jeder Entspannung des Herzmuskels abfällt.

Diese Phase wird auch Diastole genannt; der Wert heisst entsprechend **diastolischer Wert** des Blutdrucks.

Der diastolische Wert ist stets der untere oder tiefere gemessene Wert.

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Monat: _____

Blutdruck

Datum	Zeit 1. Messung	Oberer/ unterer Wert	Puls	Zeit 2. Messung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Oberer/ unterer Wert	Puls	Besonderheiten

Mepha Pharma AG
www.mepha.ch

10/2018 225029-441801

Die mit dem Regenbogen

mepha